

F I T M E T R E U M A

BEWEGINGSVORMEN



DOOR ANNEMIEK DE CROM

Bewegingsvormen

Bewegen is goed voor een mens. Je maakt je spieren sterker, je gewrichten bewegen soepeler, je ontspant en voelt je fitter. Het is goed voor hart en bloedvaten, je bevordert een gezond gewicht, je spijsvertering werkt beter en je hebt minder kans op botontkalking. Kortom actief zijn werkt preventief ook tegen psychische klachten.

Andere voordelen van bewegen zijn:

- je blijft makkelijker op gewicht
- je voelt je fitter en hebt meer energie
- je spieren worden sterker
- je ademhaling wordt dieper
- je immuunsysteem werkt beter
- je slaapt lekkerder
- het heeft een positieve invloed op je psyche. Het helpt je bijvoorbeeld te ontspannen en gemakkelijker met stress om te gaan.

Doe je weinig tot niks aan bewegingsvormen dan merk je de negatieve gevolgen hiervan pas veel later.

De kans op overgewicht is groter, je voelt je minder fit en je lichaam raakt sneller overbelast waardoor je steeds minder zin krijgt om wat te gaan doen.

Je coördinatie gaat achteruit en daardoor heb je weer een grotere kans op ongelukjes of blessures. Je raakt in een negatieve spiraal.

Te weinig bewegen geeft problemen, te veel en te intensief bewegen ook. Als jij jezelf overbelast, merk je dat meestal snel. Denk aan een vorstperiode. Als er natuurlijk ligt, schaatsen veel mensen meerdere dagen achter elkaar en voelen dat in hun lichaam. Ze hebben klachten variërend van blaren, schaafwonden en blauwe plekken tot overbelasting van spieren, pezen en gewrichten. Doe je teveel dan is (tijdelijk) gas terug nemen van groot belang om je lichaam de kans te geven zich te herstellen.

Wat voor jou teveel of te weinig is, is een kwestie van experimenteren waarbij het soms om details draait.

Kies vooral voor een bewegingsvorm waar je plezier in hebt. Dat is de beste garantie dat je het ook volhoudt.

In 2017 is er een nieuwe beweegnorm opgesteld. Deze houdt het volgende in:

- Bewegen is goed, meer bewegen is beter.
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, zoals wandelen en fietsen, verspreid over

diverse dagen. Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel.

- Doe minstens tweemaal per week spier- en botversterkende activiteiten, voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.
- En: voorkom veel stilzitten.

Je hoeft echt geen lid van een sportvereniging te worden of ineens intensief aan van alles mee te doen. Gewoon meer de fiets pakken, de trap naar je kantoor, wandelen of de tuin aanharken horen ook bij de beweegnorm.

In stressvolle periodes is er echter één maar. Bewegen is belangrijk, zoek in die perioden echter geen intensieve of competitieve bewegingsvormen op. Bij stress is je lichaam al heel hard aan het werk. Ga je dan ook nog heel intensief bewegen of wedstrijdjes doen dan belast jij je lichaam extra hard. Na de wedstrijd voel jij je dan vaak heerlijk, de volgende dag ben je meestal extra vermoeid en dat doet de ontspannende werking van het bewegen teniet.

Oefenvorm 1

Zit je in een stressvolle periode zoek dan vooral naar bewegingsvormen die je ontspannen en je lichaam niet te zwaar belasten. Bijvoorbeeld wandelen, fietsen, Nordic Walking, zwemmen, hardlopen (niet sprinten maar een rustige duurloop).

Een goede snelheid is als je nog net kunt praten met je maatje. Je merkt het al, dit zijn activiteiten die je allemaal buiten in het park of bos kunt doen. Dat heeft een meer ontspannende werking dan binnen bewegen. De frequentie is ook van belang. Je kunt beter 3 x per week een half uur bewegen dan 1 x per week anderhalf uur. Door meerdere keren per week actief te zijn, went je lichaam hier ook aan. Bouw de activiteiten rustig op dat voorkomt dat je geblesseerd raakt.

Oefenvorm 2

Regelmatig geven mensen aan dat ze een doel willen hebben als ze wandelen of fietsen. Zomaar een half uur wandelen zonder ergens naar toe te gaan vinden zij moeilijk. Het bewegen schiet er dan bij in. Natuurlijk kun je naar de bakker aan de andere kant van de stad of dorp fietsen. Dat is prima. Denk ook eens aan creatieve ingevingen. Trek het bos eens in en maak in een mooie fotocollage van het desbetreffende jaargetijde, bijvoorbeeld de herfst. Fotografeer padden-stoelen, verschillende kleuren bladeren en/of eikels. Kijk eens per week hoe de natuur verandert en het jaargetijde verloopt.

Doe dat ook eens bij andere seizoenen. Of maak een wandeling of fietstocht en schrijf daarna eens op wat je allemaal gezien hebt. Wie heb je bijvoorbeeld gesproken.

Dit heeft twee voordelen: je beweegt met een doel en je stimuleert je creativiteit waardoor je weer anders tegen zaken aan leert kijken.

Heb je moeite continuïteit in je bewegingsactiviteiten te krijgen? Zoek dan een maatje.

Oefenvorm 3

Andere effectieve vormen van bewegen als je stoeit met stress, onzekerheid of veranderingen zijn yoga of tai chi. Een mooie combinatie van lichamelijke en geestelijke inspanning wat uiteindelijk tot ontspanning leidt vanuit een andere invalshoek. Deze bewegingsvormen komen uit Azië en hebben als doel via harmonieuze bewegingen of posities je naar een hoger niveau van gezondheid te brengen. Zowel lichamelijk als geestelijk. Kijk eens voor een beginnerscursus op internet.

Oefenvorm 4

Praat over de (acute) stressvolle situatie met iemand terwijl je een wandeling maakt. Dit is ideaal in acute stresssituaties. Wil je bijvoorbeeld met je collega iets bespreken of uitpraten. Ga dan samen naar buiten en maak een wandeling in plaats van te gaan zitten in een kamer. Heb je de mogelijkheid in een park of bos een wandeling te maken? Maak daar gebruik van omdat natuur een rustgevende werking heeft.

Heb je dat niet? Geen probleem. Wandelen in de stad kan ook prima. De combinatie tussen praten en wandelen is het belangrijkste.

Oefenvorm 5

Doe natuurlijk vooral activiteiten die je leuk vindt en als het kan ook buiten. Bewegen in de natuur bevordert de gezondheid extra blijkt uit onderzoek. Ben je een groepsmens, maak dan afspraken met vrienden om samen te wandelen of fietsen of andere activiteiten te doen.

Ben je geen sportieveling zorg er dan voor dat je bewegingsactiviteiten integreert in je dagelijkse bezigheden. Enkele voorbeelden zijn: neem de trap in plaats van de lift, fiets met een omweg naar huis na je werk of ga met een collega, kennis of vrienden wandelen, bijvoorbeeld tijdens de lunchpauze. Ook via internet en TV zijn er steeds meer bewegingsvormen beschikbaar die je gewoon thuis kunt doen. Kijk eens op [Nederland in Beweging](#).

Twijfel je welke bewegingsactiviteit geschikt is voor je? Overleg met je (huis)arts, (sport)fysiotherapeut of maak een afspraak bij een [Sport Medisch Adviescentrum](#). Wil je echt gaan sporten? Doen dat dan, zeker in het begin, onder begeleiding. Vooral als je een tijd niks hebt gedaan.

Volgende keer: ontspannings-oefeningen